

生涯現役情報ステーション かわら版第34号



2018.10月発行
生涯現役情報
ステーション
ひだまり友遊会館
4・7・10・1月発行

ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

今年度の「敬老行事」も多くの方にご参加いただき無事終えることができました。これもひとえに皆様のおかげと感謝しております。

さて、秋を迎え、運動に学習に最適な季節になってまいりました。ひだまり友遊会館も皆様の活動のお手伝いできればと存じます。

特に、秋の夜長、皆様のサークル活動にご利用いただければと存じます。会議室も、夜は比較的余裕がございますので、ぜひ一度ご確認くださいませ幸いです。また、芸術の秋のイベント第一弾、ヴァイオリンコンサートを10月7日(日)14:30～15:30で予定しております。今回はヴァイオリン3名による無伴奏ヴァイオリントリオがおおくりする、素敵な秋のひとつです。是非お誘い合わせの上、ご来館待ちしております。



後藤勇一郎



杉本清美



大多貴子

【生涯現役情報ステーションを管轄する生涯現役推進課から】

生涯現役ネットワークの新規加盟団体募集中！

せたがや生涯現役ネットワークのご紹介

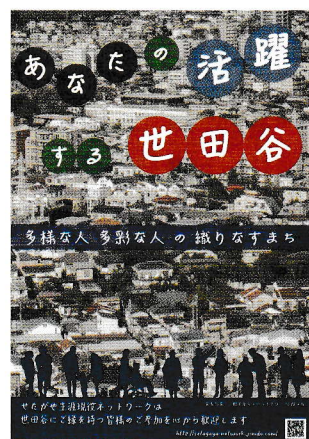
せたがや生涯現役ネットワークは市民活動団体やNPO法人、事業者などが「生涯現役」を共通テーマに立ち上げたネットワークで、今年11年目を迎えます。定年退職などをきっかけに「これからは地域にもっと関わって生きていこう」と思い立った方と地域活動団体や事業者を結び付けていくことで、誰もが地域で活躍できる豊かな暮らしを実現することを目的に社会参加プログラム（まち歩きや団体体験訪問等）開催のほか、年1回のPRイベントなど様々な事業を行っています。

平成30年度のPRイベントは「大人の学園祭～健康を考える～」と題し、平成31年2月17日（日）に成城ホールにて行います。各団体の舞台発表、PRブース、特別講演会に抽選会と盛りだくさんの内容です。是非お越しください。

また、せたがや生涯現役ネットワークでは新規加盟団体を募集しております。自分たちの活動をPRする場をひとつでも増やしたい、他の団体とのつながりを作りたいとお考えの団体の方はお気軽に下記事務局までお問合せください。また、生涯現役ネットワーク加盟団体への参加をご希望の方も是非ご相談ください。ひだまり友遊会館で活動している団体もありますよ！（加盟団体の詳細につきましては「せたがや生涯現役ネットワーク加盟団体活動一覧」をご覧ください。）

せたがや生涯現役ネットワーク事務局（世田谷区 生活文化部 市民活動・生涯現役推進課）

電話 03-5432-2403 FAX 03-5432-3005



世田谷区の災害情報を知ろう

この夏いろいろ自然災害が発生しました。刻々と変わる情報があなたを守ります。

世田谷区が発信する災害情報いろいろ

●大雨に備える 区のおしらせ5月15日号より河川の氾濫や土砂災害の危険が迫った場合、避難情報を発令します。

1. 避難準備・高齢者等避難開始

いつでも避難ができるよう非常持ち出し品の準備などを開始、要配慮者などは避難行動の開始

2. 避難勧告

対象地域では避難場所への避難行動開始、外出が危険なら建物内の2階などに避難

3. 避難指示(緊急)

ただちに避難行動をとる、外出が危険なら2階など、より安全な場所に避難

《避難するときの注意点》

- ① 2人以上で行動。家族のほか近所に声掛け
- ② 動きやすい服装
- ③ 周囲の状況に応じた避難を

●地震に備える

関東地域では今後30年以内に大地震が70%の確率で起こると予測されています。

○家具類の転倒・落下・移動防止に取り組もう。

家具転倒防止器具取付支援制度の利用

65歳以上または身体障害者手帳1・2級を持つ家族がいる世帯などが対象。詳しくは区ホームページをご覧ください。

○備蓄

災害復旧までの生活のため一人3日分できれば1週間分以上の水や食料生活用品の備え

燃料・生活用水・飲用水・食品・生活用品など

○地域で助け合い

防災訓練・防災教室などに参加しよう

●正確な情報を入手しよう

エフエム世田谷、区のホームページ、緊急速報メール、災害・防犯情報メール配信サービスなど。災害・防犯情報メール配信サービスを受けるには、災害・防犯メール配信サービス登録ページから申し込んでください。

問合せ先 災害情報:災害対策課03-5432-2262

防犯情報:地域生活安全課03-5432-2314

防災マップなどの紹介

世田谷区洪水ハザードマップ(多摩川版・全区版)

世田谷区地震防災マップ

世田谷区土砂災害ハザードマップ(成城地区 大蔵・岡本地区 等々力・尾山台・野毛・中町地区)

問い合わせ先

危機管理室災害対策課TEL03-5432-2262

配布場所 災害対策課・道路管理課・総合支所街づくり課・まちづくりセンター・図書館など

参加して楽しい団体の活動紹介

「ステップクラブ」

昨年までひだまり友遊会館主催の「脳と足の生き生き体操教室」が4月より自主活動となり名称を「ステップクラブ」となり、10人程の仲間が集まり楽しく体操をしています。

新規会員募集中です！

運動をしたいけれど方法がわからない方、介護予防、認知症予防に関心のある方、ぜひお立ち寄り下さい！！

<活動内容>

・活動日 原則第1・第3日曜日(月2回)/11:00~12:30

・会場 ひだまり友遊会館 体育室

・会費 1回500円

・内容 前半は主にマットでのストレッチと筋力強化トレーニング

後半は認知症予防の運動スクエアステップ

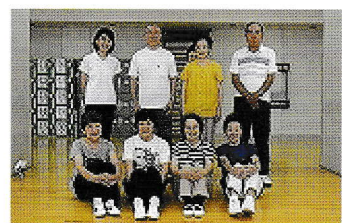
※スクエアステップは筑波大学大蔵倫博准教授らが開発し効果検証が行なわれています。昇目のマットを使用し様々なステップを行うエクササイズです。

・指導者 石原由佳先生(健康運動指導士)

ご見学、ご体験随時可能です。体験される際は前半の体操で使うマット又は大きめのバスタオル、室内履き、水分をご持参下さい。

連絡先:ステップクラブ代表

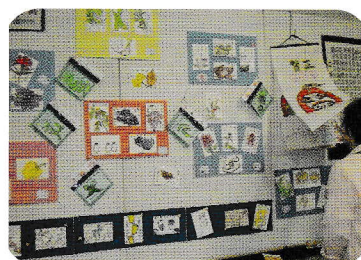
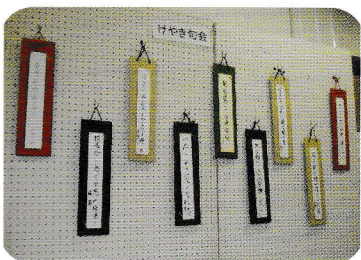
佐藤正昭 090-4826-2050



敬老週間行事2018

(9月16~17日於ひだまり友遊会館)

会館を利用する団体グループの作品展、演芸会を写真でご披露します。



～ひだまり友遊会館のご案内～

◆にいなな会の映画サロン◆

- 10月12日(金)『細雪』
 10月26日(金)『フレンチアルプスで起きたこと』
 11月 9日(金)『マタ・ハリ』
 11月30日(金)『野菊の如き君なりき』
 12月14日(金)『伊豆の踊り子』

時間 13:00から 参加費 300円(お茶 お菓子付)

◆美術を楽しむ講座 講師:谷岡 清 共催:にいなな会

第九部 世界の巨匠たち～天才画家の真髓に迫る～

第4回 10月15日(月)

オーギュスト・ルノワール

モネの親友で、ともにアトリエを出て、外光の効果を追求、陽光きらめく名作を数多く遺した。後年はふくよかな女性の魅力を熱愛し、生涯その美を追い求め続けた。

第5回 11月26日(月)

フィンセント・ファン・ゴッホ

「ひまわり」の連作をはじめ、見る人の心に迫る作品の数々は、なぜか日本人の心を捉えて放さない。

第6回 12月17日(月)

ポール・ゴーギャン

35歳を過ぎて株の仲買人から画家へ。ゴッホの招きでアルルへ行ったが、強烈な個性同士の共同生活はすぐに破綻。文明社会を逃れてタヒチへ渡る数機の運命の結末は？

定員:60名(先着順) お好きな回に自由に参加できます。

時間:13:30から 参加費300円

◆世田谷区シルバー人材センターだより◆

センターに入会して仕事をしてみませんか?センターでは今、**会員さんを大募集**しています。**特に女性会員大歓迎!**(60歳以上で区内在住) 区立の駐輪場、植木剪定、除草、学童の通学路見守り、家事援助など地域に貢献できる仕事です。

囲碁や俳句、カラオケ、ゴルフなどの同好会もあります。

入会説明会は毎月開催(要予約)。

10月の説明会の予定

10/3(水)9:30～宮坂区民センター2階

10/11(木)13:00～奥沢区民センター

10/29(月)13:00～尾山台地区会館

連絡先:公益社団法人世田谷区シルバー人材センター

(本部)世田谷区宮坂1-24-6東急世田谷線宮の坂駅前

TEL:03-3426-9211

◆ひだまり歴史講座◆

共催:にいなな会

第一部 ヨーロッパの魅力探訪① 全10回

講師:伊藤 寿

第6回 10月20日(土)

ハプスブルグ家とマリア・テレジア

第7回 11月17日(土)

フランス革命の光と闇

第8回 1月19日(土)

皇帝ナポレオンの誕生

時間 13:30～15:30 参加費 300円

◆私季らいぶ～世田谷のひだまりの中で4～秋～

日時:10/7(日) 14:30～15:30

出演:後藤勇一郎(ヴァイオリン)・杉浦清美・

大多貴子

参加費:300円(小学生以下無料)





◆歌声inひだまり

11月8日(木) 10:30～12:00

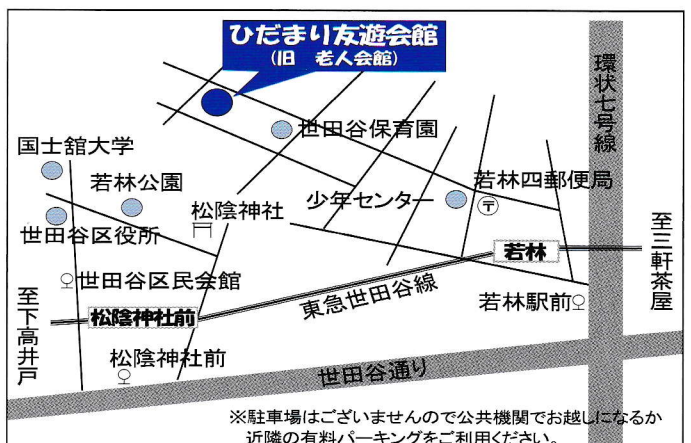
◆メダカの学校

予定 時間 午前9時30分～12時 ひだまり友遊会館にて

予定	時間	午前9時30分～12時	ひだまり友遊会館にて
2018年 ①10月27日		骨盤周りを鍛えるための 4週間プログラム	タマゴで 盆栽をつくってみよう 
②11月24日 土曜日		アンチエイジングのための食術	塗り絵で私だけのカレンダー
2019年 ③2月23日		 火山と地震の島 日本列島 ～2億年の歴史とその未来～	自分で作るタマゴの雛人形
④3月23日		脳と体のストレッチ (マット使用)	備えあれば憂いなし...? 3.11を忘れない

○毎回、花とお茶での癒し&交流タイムを設けます。「口腔体操」「呼吸体操」なども行います。

○担当:画家、元大学教授、元企業戦士、元教師、生涯大学OBOG、管理栄養士、健康運動指導士など



※駐車場はございませんので公共機関で越越しになるか近隣の有料パーキングをご利用ください。

ひだまり友遊会館 世田谷区若林4-37-8

TEL:3419-2341 FAX:3413-9444